GRANDIR AVEC JÉSUS

Le miracle de la gratitude

40 JOURS

pour goûter une vie nouvelle

Pourquoi un tel parcours

?

LA PLUS **BIENFAISANTE**
ET **TRANSFORMANTE**
DES HABITUDES INTÉRIEURES.

LA GRATITUDE EST UNE ATTITUDE
AU CŒUR DE LA FOI CHRÉTIENNE :

EUCHARISTEIN = RENDRE GRÂCE = REMERCIER

Sommaire

1. LA PUISSANCE DE LA GRATITUDE

Un feu d'artifice de bienfaits ! p.4

2. CULTIVER LA VERTU DE LA GRATITUDE

« N'entretenez aucun souci ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la prière, pénétrées d'action de grâces, pour présenter vos requêtes à Dieu. » Ph 4,5 ..... p.10

3. GRANDIR DANS LA GRATITUDE VIS-À-VIS DE SOI-MÊME

« Je te bénis Seigneur pour la merveille que je suis. » p.15

4. DEVENIR MAÎTRE DANS LA VERTU DE LA GRATITUDE

« Frères, redoublez d'efforts pour confirmer l'appel et le choix dont vous avez bénéficié. » 2 P 1, 10 ..... p.21

5. VIVRE LA GRATITUDE EN TEMPS D'ÉPREUVES

« Dieu fait tout concourir au bien de ceux qui l'aiment. » Rm 8, 28..... p.27

Ce parcours a été écrit par le P. Lionel Dalle. Il doit beaucoup au livre du P. Pascal Ide, *Puissance de la gratitude. Vers la vraie joie,* Éditions de l'Emmanuel. Cette petite étoile* que vous apercevrez à divers endroits, renvoie vers l'ouvrage en question.

Un immense merci à toi cher Pascal, et beaucoup de gratitude !

1. LA PUISSANCE DE LA GRATITUDE

Un feu d'artifice de bienfaits !

I. UN FEU D'ARTIFICE DE BIENFAITS*

La gratitude est de toutes les attitudes intérieures, la plus bienfaisante et la plus transformante. Ses effets sont spectaculaires.

1. Bienfaits sur le .....

- Favorise le sommeil
- Diminue le stress, effets bénéfiques sur le cœur, le diabète, le vieillissement…
- Augmente la durée de vie !!!

2. Bienfaits sur le ..... **et le** .....

- Favorise les sentiments agréables (joie, amour, satisfaction vis-à-vis de la vie), diminue les sentiments désagréables (tristesse, anxiété, désespoir), ainsi que le stress, la dépression, le risque de suicide…
- Fortifie la volonté, aide à atteindre ses objectifs, donne de l'énergie, fait grandir l'amour de soi, augmente la motivation, donne du sens à la vie, donne confiance dans le futur.
- La gratitude est favorable financièrement !!!

3. Bienfaits .....

- La gratitude améliore la relation aux autres : climat de joie, de paix, facilite la communication, augmente l'attention aux autres, favorise la bienveillance, diminue la violence

- Dans la vie de couple : favorise la relation, dispose au don de soi, augmente la durabilité du couple.
- Dans le travail : contribue à la bonne atmosphère, augmente la motivation et l'efficacité des équipes.
- Nourrit le lien entre les personnes, unifie et pacifie, accroît l'intégration sociale, favorise la confiance envers les personnes, la réciprocité.

4. Bienfaits sur la .....

La gratitude favorise la relation à Dieu en nous arrachant au matérialisme.

a. La gratitude est au ..... de la vie chrétienne

Tout est sorti de Dieu *(exitus)*. Et tout retourne vers Dieu *(reditus)*. Nous retournons vers Dieu par la louange et l'action de grâce.

> «L'œuvre la plus propre à Dieu, c'est de répandre ses bienfaits ; la plus propre à la création, c'est de se répandre en action de grâces (eucharistein), puisqu'elle ne peut offrir en échange rien de plus que cela (…) Lui rendre grâce, employons-nous à cela sans cesse et en tout lieu.»
>
> *Philon d'Alexandrie, De plantanione, § 131*

b. La cascade du don : La gratitude nous rend .....

Parce que l'on m'a donné, j'entre dans la gratitude et cela suscite en moi le désir de rendre. La gratitude me pousse à faire de même et entraîne les autres à faire de même. C'est très impressionnant parce que cela change le monde.

c. Gratitude et louange

Gratitude et louange se nourrissent l'une l'autre. Cercle vertueux : La gratitude se traduit en louange. La louange fait grandir notre gratitude.

II. LES TROIS ÉTAPES DE LA GRATITUDE*

1. ..... que j'ai reçu un bienfait

2. ....., ... par l'émotion

3. ..... pour le bienfait

4. Ces 3 étapes correspondent aux 3 facultés de l'être humain* :

DÉFINITION	La gratitude est la conscience du bienfait	La gratitude est le sentiment éprouvé en recevant le bienfait	La gratitude est la réponse au bienfait
Faculté	Intelligence	Affectivité	Volonté
Symbole	Tête	Cœur	Main
Relation au temps	Passé	Présent	Futur

III. COMMENT DEVENIR DES PERSONNES HABITÉES PAR LA GRATITUDE ?

1. ..... **sans cesse de petits exercices de gratitudes**

2. C'est une œuvre de coopération entre la .....
et mes .....

- Le primat de la grâce : « Car c'est Dieu qui agit pour produire en vous la volonté et l'action » (Ph 2,13)
- Deux écueils à éviter : ..... et ..... (quiétisme) « Dieu qui t'a créé sans toi, ne va pas te sauver sans toi » (saint Augustin).
- « Agis comme si ....., en sachant qu'en réalité ..... »

3. Les 3 ..... **de l'exercice de gratitude**

a . .....
b . .....
c . .....

Créer une habitude de gratitude dans ma vie suppose de « faire des exercices », un peu comme un sportif à l'entrainement répète des gestes jusqu'à ce qu'ils s'impriment en lui et qu'il puisse les exécuter facilement, sans hésitation, sans effort, et avec joie. Ces exercices vous sont proposés comme des entrainements. Répétez-les le plus souvent possible. N'hésitez pas à créer vos propres exercices.

#1 EXERCICE

Carnet de gratitude. 3 Kifs par jour !

Je m'achète un beau carnet dans lequel je vais noter tous les jours, 3 raisons d'être dans la gratitude.

Je refais cet exercice tous les jours jusqu'à la fin de la retraite, pour créer une habitude de gratitude dans ma vie.

#2 EXERCICE

Liste de 15 moments exceptionnels

Je fais la liste de 15 moments exceptionnels de ma vie. Je goûte la gratitude que j'ai pour ces moments et je remercie le Seigneur pour le don de ma vie.

#3 EXERCICE

La 2ème pensée de la journée : Prière pour passer la journée dans la gratitude

Dans quel état intérieur suis-je lorsque je me réveille le matin ? Joie, enthousiasme, ou stress, inquiétude, angoisse, manque d'énergie ? Je ne me réveille pas toujours dans un état intérieur de gratitude !!!

Si je ne peux pas contrôler la 1ère pensée qui m'habite en me levant (car elle est involontaire), je peux choisir la 2ème. Je décide de faire une prière, me mettre dans une disposition de gratitude vis-à-vis de tout ce qui va m'arriver aujourd'hui. Par exemple :
« Seigneur, je te bénis pour cette journée que je reçois de ta main. Tu as préparé pour moi cette journée, de sorte qu'il n'y ait rien de trop et rien d'inutile. Cette journée est un chef d'œuvre. Elle est parfaite pour moi. Je te remercie par

avance pour toutes les joies et occasions de m'émerveiller que tu y as disposées, ainsi que pour tous les moments douloureux et difficiles, occasions de grandir. Donne-moi la grâce de vivre chaque instant uni à toi et dans la gratitude. »

Je présente au Seigneur mon emploi du temps de la journée et toutes les personnes que je vais rencontrer.

#4 EXERCICE

Renouveler son regard

Je change mon regard sur un trajet que je fais quotidiennement. Je contemple d'une manière nouvelle ce que je vois, je goûte et rends grâce au Seigneur pour la beauté.

Témoignage du père Pascal Ide* :

« Quand je fus envoyé en mission à la Congrégation pour l'éducation catholique (…) mon trajet quotidien me conduisait à emprunter la tortueuse et pittoresque via des Coronari, puis, arrivé au niveau du château St-Ange, à longer le Tibre, que frôlent mouettes et goélands, enfin à emprunter la via della Conciliazione au bout de laquelle la basilique St-Pierre élève sa coupole comme une prière (…) En quelques 8000 trajets accomplis pendant 13 ans, mon émerveillement ne s'est jamais émoussé. J'avais même adopté un rituel. Au lieu de mécaniquement balayer le paysage du regard, je baissais les yeux avant de déboucher sur la via della Conciliazione, puis je les levais doucement et je détaillais la vue, comme si la basilique séculaire et son dôme légendaire s'offraient à moi pour la première fois. De fait, chaque matin, chaque après-midi, une lumière différente baigne la coupole dessinée avec génie par Michel-Ange (ah, les derniers jours de janvier !). Jamais elle n'a arboré la même teinte, sans parler des rares fois où elle a disparu sous la brume et le jour unique où elle fut, une brève après-midi d'hiver, couverte de neige… »

#5 EXERCICE

Prendre conscience de la vie

Je suis attentif dans ma journée à prendre conscience des beaux moments que je vis. Je m'arrête quelques instants pour goûter ces moments et remercier le Seigneur de la chance que j'ai de vivre cela en répétant par exemple : « Merci Seigneur pour la chance que j'ai de vivre ce moment. »

Je fais cet exercice le plus souvent possible.

MES NOTES PERSONNELLES

2. CULTIVER LA VERTU DE LA GRATITUDE

"N'entretenez aucun souci ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la prière, pénétrées d'action de grâces, pour présenter vos requêtes à Dieu." Ph 4,5

I. COMMENT DÉVELOPPER UNE PERSONNALITÉ HABITÉE PAR LA GRATITUDE

1. Vivre dans la gratitude est une nouvelle manière de .....

Notre but : développer le trait de caractère de la gratitude dans notre personnalité de sorte que cela devienne comme une nouvelle façon de regarder la vie.

2. Vivre dans la gratitude ce n'est pas ne plus avoir .....

Mais voir comment tout contribue à mon bien, comment Dieu guide toute chose, comment Dieu me donne de vivre chaque instant dans sa grâce, comment par sa grâce, chaque chose devient un cadeau.

3. Tout voir comme un .....

Apprendre à voir toute chose comme un cadeau de Dieu, les choses faciles comme les choses difficiles.

« Tout est grâce. » *Thérèse de Lisieux*

II. COMBATTRE LES ENNEMIS DE LA GRATITUDE

1. Les .....

- Remords : douleur morale d'avoir mal agit. Pousse à la confession
- Regret : tristesse d'avoir fait ou de ne pas avoir fait quelque chose

Prière de François de Sales : « **Seigneur apprends-moi à discerner les choses que je peux changer de celles que je ne peux pas changer. Donne-moi le courage de changer les premières et donne-moi la force de supporter les secondes.** »

2. Les .....

Nos peurs sont très nombreuses : peur de ne pas être aimé, peur d'échouer, peur du jugement des autres, peur de ne pas être capable, peur d'être abandonné, peur de mourir, peur du changement, peur que ceci arrive, peur de perdre ce que je possède, peur de manquer…

Les peurs sont des moyens puissants utilisés par le diable pour nous paralyser.

« **Confiance ! c'est moi : N'ayez pas peur !** » Mc 6,50

Quelles sont les peurs qui habitent mon cœur ?

3. Les .....

« Ce sur quoi on se concentre, grandit. »

Ph 4,5 : « **N'entretenez aucun souci ; mais en tout besoin recourez à l'oraison et à la prière, pénétrées d'action de grâces, pour présenter vos requêtes à Dieu.** »

4. L' .....

« Quand j'aurai ceci, quand j'aurai fait ceci, quand je serai dans telle situation ou à tel niveau ….alors je serai heureux. » L'impatience est une ingratitude vis-à-vis du présent.

« **Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel.** » Ecclésiaste 3,1

III. COMMENT INSTALLER LA VERTU DE LA GRATITUDE DANS NOS VIES

1. ..... **et pas les ténèbres**

- Ouvrir les yeux sur les belles choses de mon quotidien, sur les signes de Dieu
- Se désintoxiquer des mauvaises pensées

Ce n'est pas être optimiste. C'est cultiver l'espérance.

« Moi, je suis la lumière du monde. Celui qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres, il aura la lumière de la vie. » Jn 8,12

« Vous êtes la lumière du monde… Que votre lumière brille devant les hommes : alors, voyant ce que vous faites de bien, ils rendront gloire à votre Père qui est aux cieux. » Mt 5,14.16

2. ..... **de l'œuvre de Dieu dans ma vie**

En notant tout ce que Dieu a fait pour moi, comme la Bible qui raconte les hauts-faits de Dieu, comme le dit si bien Ps 135,3.10-11 :

« Rendez grâce au Seigneur des seigneurs, éternel est son amour !
Lui qui frappa les Égyptiens dans leurs aînés, éternel est son amour !
et fit sortir Israël de leur pays, éternel est son amour !
d'une main forte et d'un bras vigoureux, éternel est son amour ! »

Ecrire notre propre psaume 135, et se constituer notre « bibliothèque de gratitude. »

3. ..... **des actes de gratitude**

La répétition crée la transformation. La vertu se développe comme un muscle. À force de répéter nous nous transformons.

#6 EXERCICE
Célébrer la beauté de la nature

Je fais une marche de 20 à 30 minutes dans un lieu où la beauté de la nature apparaît. Je contemple et remercie le Créateur tout au long de ce temps pour la beauté de la création. Je souris et salue toutes les personnes que je croise.

Je remercie le Seigneur pour le don de la vie.

#7 EXERCICE
Faire mémoire de l'œuvre de Dieu dans ma vie

Ps 102, 1-2 : « **Bénis le Seigneur, ô mon âme, bénis son nom très saint, tout mon être ! Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits !** »

Je fais la liste de tous les bienfaits que j'ai reçus du Seigneur au fil de ma vie (au moins 15 moments ou grâces). Cette liste est pour moi comme le psaume 135 dans la Bible dans lequel le peuple d'Israël se souvient et rend grâce pour tout ce que Dieu a fait pour eux. Elle est comme ma bibliothèque de gratitude vis-à-vis du Seigneur, mon histoire sainte avec lui. Je peux y revenir régulièrement pour me souvenir sans cesse de l'amour du Seigneur.

Je fais une grande action de grâce pour remercier le Seigneur.

#8 EXERCICE
Accueillir l'instant présent comme un cadeau

Chaque instant de ma journée est un cadeau que Dieu me donne. Je suis attentif pendant toute une journée, à accueillir chaque moment et chaque personne dans la gratitude, dans la foi que « tout est grâce. » Je rends grâce pour les moments joyeux. J'accueille et j'embrasse les moments difficiles, contrariants car je sais qu'ils sont eux aussi donnés par Dieu et source de grâces pour moi.

Je refais les exercices de la 1ère semaine qui m'ont le plus touché.

MES NOTES PERSONNELLES

3. GRANDIR DANS LA GRATITUDE VIS-À-VIS DE SOI-MÊME

“Je te bénis Seigneur pour la merveille que je suis.”

I. « JE SUIS UNE MERVEILLE »

« Dieu dit : faisons l’homme à notre image, comme notre ressemblance. (…) Dieu créa l’homme à son image, à l’image de Dieu il le créa, homme et femme il les créa. » Gn 1, 26-27

- « Dieu vit que cela était très bon. » Gn 1,31
- « Tu as du prix à mes yeux, tu as de la valeur et je t’aime… Ne crains pas car je suis avec toi. » Is 43,5
- « Dans un amour éternel, j’ai eu pitié de toi (…) Car les montagnes peuvent s’écarter et les collines chanceler, mon amour ne s’écartera pas de toi, mon alliance de paix ne chancellera pas, dit le Seigneur qui te console. » Is 54, 9-10

Les deux travers de l’amour de soi-même :

- La mésestime de soi
- L’orgueil

> « Il est plus facile que l’on croit de se haïr. La grâce est de s’oublier. Mais si tout orgueil était mort en nous, la grâce des grâces serait de **s’aimer humblement soi-même, comme n’importe lequel des membres souffrants de Jésus-Christ.** » *Georges Bernanos, Journal d’un curé de campagne*

« Celui qui est dur pour soi-même, pour qui serait-il bon ? » Si 14,5

II. 3 ENNEMIS DE LA GRATITUDE VIS-À-VIS DE SOI-MÊME

1. La .....

La comparaison mène soit à la jalousie, soit à l'orgueil. Elle nous focalise sur ce qui nous manque et nous empêche de voir ce que Dieu nous a donné.

2. Les ....

a . Que l'on a prononcées sur moi

Par ex : « Tu ne sais rien faire, tu ne comprends rien, tu es né par accident, on ne t'a pas voulu, tu es bête, tu es méchant, tu ne changeras jamais, personne ne t'aimera jamais… »

b . Que je prononce sur moi-même

Par ex : « Je suis bête, je ne sais rien faire, personne ne m'aime, je n'y arriverai jamais, je ne sers à rien, je n'y peux rien, je ne changerai jamais, je suis comme ça, je suis nul, ... »

Ces paroles sont à rejeter absolument. Elles sont extrêmement destructrices pour nous-mêmes et elles sont fausses.

Question : Quelles sont les paroles destructrices que l'on m'a dites / que je me dis ? Est-ce que je suis convaincu qu'elles sont fausses ?

3. Une .... **de mon histoire personnelle**

Par ex : « je n'ai pas eu de chance. J'ai eu tel et tel malheur dans ma vie : deuil, famille séparée, parents qui ne m'ont pas aimé/ parents violents/ parents que je n'ai pas connus/ violence sur moi-même que j'ai subie. Etudes que j'ai ratées. Drogue ou alcool. Personnes qui m'ont entraîné sur le mauvais chemin. Mauvais chemin que j'ai pris moi-même, etc... »

Question : Quel est l'ennemi que je dois combattre ? Comparaison, mauvaises paroles, vision négative de mon histoire ? À quel niveau est le problème (de 1 à 10) ?

III. 3 REMÈDES POUR GRANDIR DANS LA GRATITUDE VIS-À-VIS DE SOI-MÊME

1. Remplacer les ..... paroles sur moi-même par des paroles de .....

Par ex : « Je suis aimé de Dieu. J'ai du prix aux yeux du Seigneur. Je suis fils/fille de Dieu. Je suis béni par le Seigneur. J'ai de la chance. Je ne crains rien. Je suis protégé par le Seigneur. Je suis dans la main du Père. Je suis plein de talents. Je suis capable. J'ai été désiré par Dieu. J'ai été attendu. Dieu se réjouit de me voir… »

Exercice : Je choisis une parole qui me guérit et je la répète plusieurs fois par jour.

2. Accueillir l' .... de Dieu pour moi-même

Dieu m'aime d'un amour éternel : il m'a aimé avant même que j'existe. Il m'attendait. Il se réjouit de me voir. Son amour est inconditionnel : il ne dépend pas de ce que je fais. Dieu m'aime quoique j'ai fait, quoique je fasse. Même lorsque je m'éloigne de lui, il continue de m'aimer. Il est prêt à chaque instant à me donner sa miséricorde.

Question : Est-ce que je veux ouvrir davantage mon cœur à l'amour de Dieu ? Peut-être ne l'ai-je jamais fait ?

3. Noter les signes de l'..... dans ma vie

Relire ma vie et noter les moments où Dieu m'a aidé, m'a consolé, m'a donné de la force, m'a montré son amour.

> « Le Seigneur est mon berger : je ne manque de rien. Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer. Il me mène vers les eaux tranquilles et me fait revivre ; il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom. Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : ton bâton me guide et me rassure. » *Psaume 22, 1-4*

Exercice : relire ma vie et noter sur mon carnet de gratitude tous les moments où Dieu m'a aidé, protégé, consolé. Rendre grâce parce que Dieu veille sur moi.

#9 EXERCICE
Affirmation de soi-même

On dit qu'il faut 7 paroles positives pour contrebalancer l'effet d'une parole négative sur nous-mêmes. Nous pouvons donc nous « abreuver » de paroles bienfaisantes sur nous-mêmes. Loin de nous rendre orgueilleux, elles vont guérir petit à petit les blessures que nous avons vécues, nous aider à entrer dans un juste amour de soi, et nous rendre bienveillant vis-à-vis de nous-mêmes.

Choisir les paroles qui me conviennent et les répéter le plus souvent possible dans la journée :

Je suis aimé de Dieu. J'ai du prix aux yeux du Seigneur. Je suis fils/fille de Dieu. Je suis béni par le Seigneur. J'ai de la chance. Je ne crains rien. Je suis protégé par le Seigneur. Je suis dans la main du Père. Je suis plein de talents. Je suis capable. J'ai été désiré par le Seigneur. J'ai été attendu. Dieu se réjouit de me voir. Je suis une bénédiction pour les autres. Je suis une merveille.

Je peux bien sûr « inventer » mes propres paroles.

#10 EXERCICE
Liste d'actions dont je suis fier

Faire une liste de 10 actions que j'ai faites et dont je suis fier. Se féliciter ! Ressentir et goûter le juste sentiment de fierté et de gratitude qui m'habite.

Remercier le Seigneur qui m'a donné l'occasion de mettre en œuvre les dons qu'il a mis en moi au service des autres ou de moi-même. Demander la grâce de dépasser mes peurs, de prendre des risques pour faire le bien autour de moi, pour mieux mettre mes talents au service de Dieu et des autres.

« Ce n'est pas le compliment qui est périlleux, mais le compliment qui détourne de Dieu et centre sur soi. » P. IDE, Puissance de la gratitude

#11 EXERCICE
Gratitude pour mes talents

Je lis la parabole des talents en Mt 25, 14-30. Un talent équivalait à 30 kg d'argent, c'est à dire une somme énorme. Je suis riche de nombreux talents !

Je fais la liste de mes qualités et talents. Je ne m'arrête pas avant d'en avoir trouvé 15 !

Je bénis le Seigneur pour « la merveille que je suis ! ». Je ressens le sentiment de gratitude vis-à-vis de mon Créateur en nommant chacun des talents qu'il m'a donnés. Je lui demande la grâce de ne pas laisser la peur me faire enterrer mes talents mais d'oser les mettre au service des autres.

#12 EXERCICE
Accueillir mon corps comme un don de Dieu

La foi chrétienne affirme la bonté et la beauté du corps : Dieu crée l'homme corps et âme ; Jésus a pris notre chair ; Dieu nous offre son corps en nourriture dans l'Eucharistie, nous attendons la résurrection de la chair.
Dans notre société qui présente des corps idéalisés, le rapport à notre corps est souvent difficile. Notre corps peut être diminué, handicapé, malade, vieillissant, fatigué, cause de souffrance, rejeté car imparfait. Souvent nous le trouvons trop … grand, gros, petit, … pas assez …. Malgré ses imperfections, il est une merveille !
Aujourd'hui j'accueille mon corps tel qu'il est. Je remercie le Seigneur pour le corps qu'il m'a donné, pour la merveille qu'il est avec ses imperfections. Je remercie le Seigneur pour chacune des parties de mon corps. Je demande la grâce d'un regard positif sur mon corps dans son ensemble. Je demande la grâce d'aimer mon corps, de le respecter, d'en prendre soin.

#13 EXERCICE
Relecture de vie : la présence du Père à mes côtés

Je relis ma vie et je note tous les moments où le Père m'a protégé, consolé, aidé, soutenu, guéri, où j'ai senti son amour, etc… je fais mémoire de chacun de ces moments, je prends conscience de la présence aimante du Père tous les instants de ma vie.

Je fais une immense action de grâce pour l'amour du Père qui ne me quitte jamais.

MES NOTES PERSONNELLES

4. DEVENIR MAÎTRE DANS LA VERTU DE LA GRATITUDE

"Frères, redoublez d'efforts pour confirmer l'appel et le choix dont vous avez bénéficié." 2 P 1,10

I. DEVENIR MAÎTRE DE MON ÉTAT INTÉRIEUR

Souvent notre état intérieur oscille en fonction des événements extérieurs positifs ou négatifs. Le but de notre parcours est de nous aider à devenir maître de notre état intérieur, à progressivement arriver à rester stable dans un état de gratitude, à vivre la parole de saint Paul aux Thessaloniciens : « Rendez grâce en toute circonstance. »

Question : aujourd'hui combien de temps me faut-il pour revenir dans un état de gratitude lorsque j'ai une mauvaise nouvelle ? Plusieurs mois ? un mois ? une semaine ? un jour ? une heure ?

II. LES 4 NIVEAUX DE LA VERTU DE GRATITUDE

NIVEAU 1 : .....

Je n'ai pas de gratitude pour ce que j'ai, ni pour qui je suis, ni pour ce que je vis. Je suis dans la plainte, dans l'impuissance, dans la victimisation.

NIVEAU 2 : je ..... **des** ..... **de gratitude**

De temps en temps, je ressens l'émotion de gratitude suite à un événement positif. Je vis cette émotion, mais cela reste ponctuel.

NIVEAU 3 : je ..... **à faire** ..... **la vertu de gratitude**

- Je me connecte souvent à l'émotion de la gratitude, et je le fais intentionnellement. Je fais des exercices. Je m'entraîne à vivre de plus en plus facilement la gratitude.
- J'apprends à vivre la gratitude même dans les contrariétés.
- Je progresse mais ce n'est pas encore facile ou spontané.

NIVEAU 4 : la vertu de gratitude est ..... **dans ma vie**

La gratitude devient une attitude habituelle dans ma vie. Je vis la gratitude conditionnelle (suite à un événement positif) mais aussi la gratitude inconditionnelle (indépendamment de ce qu'il m'arrive).

La gratitude devient un trait de mon caractère, une caractéristique de ma personnalité. Je la vis spontanément et facilement. Mais elle peut toujours s'approfondir : rapidité, intensité, largeur.

Cela ne veut pas dire que rien ne m'affecte mais que je suis capable de revenir rapidement dans la gratitude dès qu'une difficulté se présente.

Question : à quel niveau de gratitude je me situe ? Quel est le progrès que j'ai à faire pour passer au niveau supérieur ?

III. 3 ATTITUDES POUR VIVRE LA GRATITUDE DANS LES PETITES CONTRARIÉTÉS

1. ..... **les petites contrariétés**

En les regardant d'un point de vue plus haut, en les replaçant dans l'ensemble de ma vie, dans l'ensemble de l'histoire de l'humanité.

Exercice : mise en perspective. Voir les contrariétés du point de vue de mon ange gardien, en regardant toute ma vie et en rire !

2. Voir les petites contrariétés comme .....

Les petites contrariétés nous sont très utiles. Elles servent à m'apprendre à progresser, à me dépasser, à devenir maître de mon état intérieur.

Exercice : mise en perspective. Voir les contrariétés comme des occasions de s'entraîner et n'en perdre aucune !

3. Assumer nos ..... **et faire** .....
à la providence divine

Dieu a créé le monde et le maintient dans son existence. Nous n'avons rien à craindre. Le monde est dans la main du Père tout puissant qui aime l'humanité d'un amour infini. Faisons lui confiance ! Jésus a vaincu le mal. Cette victoire est définitive.

- Assumer nos responsabilités
  Dieu nous invite à nous concentrer sur les domaines d'existence qui nous sont confiés : nous-mêmes, notre famille, notre travail, nos engagements (paroisse, association,… Et dans ces domaines, de changer les choses.

- Faire confiance
  Dieu nous invite à ne pas nous inquiéter pour ce qui nous échappe (la marche du monde, certaines évolutions de la société…) mais de lui faire confiance.

  Souvent on fait exactement le contraire.

Acte de confiance en Dieu de Claude la Colombière

« Mon Dieu, je suis si persuadé que Vous veillez sur ceux qui espèrent en Vous, et qu'on ne peut manquer de rien quand on attend de Vous toutes choses, que j'ai résolu de vivre à l'avenir sans aucun souci, et de me décharger sur Vous de toutes mes inquiétudes. »

#14 EXERCICE

Changement de vocabulaire dans les petites contrariétés

Je change le vocabulaire que j'utilise lorsque je suis confronté à une petite contrariété. Je m'entraîne à utiliser un vocabulaire positif dans toutes les situations pour maintenir un état intérieur de gratitude.

Au lieu de : Zut, m****, encore une tuile, j'ai la poisse…, ça tombe toujours sur moi…, c'est toujours la même histoire…, je n'ai jamais de chance…, manquait plus que ça…, je n'y arriverai jamais, …

Dire :
- Tiens c'est intéressant, ma voiture ne démarre pas !
- Ah, c'est nouveau, j'ai raté mon train !
- C'est fascinant comme cette personne a le pouvoir de me mettre en colère. Qu'est-ce que ça révèle sur moi-même ?

Face à toute situation difficile : Intéressant ! Qu'est-ce que je vais pouvoir apprendre dans cette situation ?

#15 EXERCICE

Changement de point de vue : regarder ma vie d'en haut !

Relire Mt 6, 25-34.

> « Ne vous faites donc pas tant de souci ; ne dites pas : "Qu'allons-nous manger ?" ou bien : "Qu'allons-nous boire ?" ou encore : "Avec quoi nous habiller ?" (…) Ne vous faites pas de souci pour demain : demain aura souci de lui-même ; à chaque jour suffit sa peine. » Mt 6, 31.34

Face aux petites contrariétés, rien de tel qu'un peu de hauteur. Lorsque je suis pris par l'inquiétude et le stress à cause de petites choses, je me place mentalement du point de vue de mon ange gardien : je regarde toute ma vie, depuis ma naissance jusqu'à ma mort, je prends conscience des choses qui ont de l'importance, et de toutes celles qui n'en ont pas. Je relativise mes petites difficultés et je ris avec mon ange gardien parce que je me suis inquiété pour rien !

#16 EXERCICE
Confiance en Dieu

Je ne laisse pas les inquiétudes parasiter ma paix intérieure. Je fais bien mon devoir d'état, mais tout ce qui n'est pas de mon ressort, ou qui n'est pas à porter aujourd'hui je le remets à Dieu. Je prie l'acte de confiance de Claude la Colombière :

« Mon Dieu, je suis si persuadé que Vous veillez sur ceux qui espèrent en Vous, et qu'on ne peut manquer de rien quand on attend de Vous toutes choses, que j'ai résolu de vivre à l'avenir sans aucun souci, et de me décharger sur Vous de toutes mes inquiétudes. »

MES NOTES PERSONNELLES

5. VIVRE LA GRATITUDE EN TEMPS D'ÉPREUVES

"Dieu fait tout concourir au bien de ceux qui l'aiment." Rm 8, 28

I. ENTRER DANS LA LOGIQUE DE DIEU QUI NOUS DÉPASSE INFINIMENT

1. Dieu veut ce qu'il y a de meilleur pour nous : la .....

Bien souvent, nous ne comprenons pas le sens de nos épreuves. Dieu ne raisonne pas à vue humaine. Il a une vue :
- Plus large que nous : toute la réalité, toutes les personnes, tous les lieux ;
- Plus longue que nous : tous les temps, toutes les époques.
- Plus profonde : le fond du cœur de chaque homme.

« Car mes pensées ne sont pas vos pensées, et vos chemins ne sont pas mes chemins. Autant le ciel est élevé au-dessus de la terre, autant mes chemins sont élevés au-dessus de vos chemins, et mes pensées, au-dessus de vos pensées. » Is 55,8-9

Dieu veut pour nous le bonheur complet, la vie éternelle. Il met tout en œuvre pour que cela se réalise, dans le respect de notre liberté.

2. Dieu utilise des moyens qui nous .....

Dieu se sert de tout ce qui nous arrive, même des événements qui nous semblent désagréables pour nous mener vers la vie éternelle.

- Un événement contrariant se révèle avoir un sens supérieur
  Cf. les ânesses de Saül qui lui font rencontrer le prophète Samuel qui le consacre roi.
- Un événement négatif produit visiblement un fruit positif
  St Ignace de Loyola se convertit après qu'un boulet de canon lui ait cassé la jambe pendant le siège de Pampelune; St François d'Assise se convertit après un séjour d'un an dans la prison de Pérouse...
- Nous ne voyons pas le sens d'un événement négatif
  Confiance dans la nuit.

3. Dieu fait ..... **concourir à notre bien**

Si nous l'aimons, Dieu s'arrange pour que tout nous bénéficie, les événements positifs comme les négatifs, même le péché. Dieu dans sa toute-puissance, tire le bien même du mal, comme il l'a fait dans la croix.

Dieu proportionne sa grâce à l'épreuve que nous traversons. Toujours il nous donne la grâce suffisante pour traverser le moment présent.

Cf. l'histoire de Joseph (Gn 37-50) :

> « Le mal que vous avez voulu me faire, Dieu a voulu le changer en bien, afin d'accomplir ce qui se réalise aujourd'hui : sauver la vie d'un peuple nombreux. » *Gn 50,20*

Dieu tire le bien du mal. L'orgueil de l'homme nous fait croire que nous sommes capables de faire la même chose mais c'est faux. Il nous est impossible de tirer le bien du mal que nous faisons.

II. 3 ATTITUDES POUR VIVRE LA GRATITUDE EN TEMPS D'ÉPREUVES

1. ..... des moments bénis lorsque nous sommes dans la désolation

Nous traversons des moments de consolation et de désolation. Saint Ignace le décrit dans ses *Exercices spitiruels,* § 316-317 :
Consolation = élan, dynamisme, paix, joie, confiance, amour.
Désolation = trouble, obscurité, agitation, tentation, paresse, tristesse, tiédeur .

Nous pouvons être la cause de l'état de désolation de notre âme, lorsque nous sommes négligents, paresseux, et tièdes dans notre vie spirituelle. Mais ces alternances se produisent également sans que nous en soyons responsables. La désolation :

- permet d'éprouver ce que nous valons, de servir le Seigneur pour lui-même, et non pour les consolations
- nous apprend qu'il ne dépend pas de nous de faire naître ou de conserver les consolations spirituelles, nous garde dans l'humilité

St Ignace recommande, pendant les temps de désolation, de se souvenir de tout ce que le Seigneur nous a donné, de rendre grâce, pour tenir bon jusqu'à ce que la consolation revienne.

Exercice à faire en temps d'épreuve : relire la liste des bienfaits que Dieu m'a donnés et en faire mémoire.

2. Tout voir comme un ..... de Dieu

Prendre de la hauteur pour croire que tout ce qui m'arrive contribue à mon bien : événement agréable/désagréable, santé/maladie, richesse/pauvreté, succès/échec, etc. Dieu fait tout concourir à mon bien.

Exemple de St Vincent de Paul qui perd une ferme qu'on lui avait donnée :

« Dieu soit béni ! », s'écria M. Vincent. Un cri qu'il répéta cinq ou six fois avec une ferveur croissante. Il se rendit ensuite à l'Église où il demeura longtemps en prière. Puis il annonça cette nouvelle à ses proches collaborateurs : « Estimons que nous avons beaucoup gagné en perdant ; car Dieu nous a ôté avec cette ferme, la satisfaction que

nous avions de l'avoir, et celle que nous aurions eue d'y aller quelquefois ; et cette récréation nous aurait été comme un doux venin qui tue, comme un couteau qui blesse, et comme un feu qui brûle et qui détruit. Nous voilà délivrés, par la miséricorde de Dieu, de ce danger ; et étant plus exposés aux besoins temporels, sa divine bonté veut aussi élever à une plus grande confiance en sa providence, et nous obliger à nous y abandonner tout à fait pour les nécessités de cette vie aussi bien que pour les grâces du salut. » (Extrait de P. Descouvemont, *Peut-on croire à la Providence ?*, p. 32).

Exercice : voir la présence du Père qui m'aime et qui est toujours à mes côtés même dans les épreuves.

3. Accueillir la ..... de la croix

Certaines épreuves sont des croix. Jésus est venu vaincre la croix pour nous, il a transformé ce qui est source de mort en source de vie. En lui, nous sommes rendus capable d'être vainqueurs de la croix.

> « Le père Jean de Menasce, dominicain (1902-1973), était spécialiste de religion iranienne et connaissait plusieurs langues orientales totalement inconnues. A l'âge de 57ans, il devint paralysé du côté droit et dut patiemment réapprendre à parler. Dix ans plus tard, suite à une deuxième attaque cérébrale, il perdit totalement l'usage de la parole. Cet homme qui connaissait 14 langues, ne pouvait plus articuler une seule syllabe à la fin de sa vie. « Dieu ne joue pas avec nous. S'il nous dépouille, c'est pour se donner davantage. C'est une grâce immense de savoir que l'on n'est rien, vraiment rien. » « Dieu sachant que je suis tenté de parler, m'a rendu muet, et je sais que c'est sa grâce. » Et il demandait que l'on prie pour qu'il soit fidèle « aux grâces de silence » que Dieu lui envoyait .
>
> P. DESCOUVEMONT, *Peut-on croire à la Providence ?*, p. 102

Grâce à demander : consentir à notre croix pour qu'en la vivant avec Jésus elle devienne source de vie et de résurrection pour nous-mêmes et beaucoup d'autres personnes.

Exercice : relire les moments difficiles de ma vie. Voir comment ils permettent que je grandisse, et aider ceux qui sont dans la même situation.

#17 EXERCICE

Providence divine !

Je relis le passage de l'onction de Saül en 1 S 9 et 10 :

« Les ânesses appartenant à Kish, père de Saül, s'étaient égarées. Kish dit à son fils Saül : « Prends donc avec toi l'un des serviteurs, et pars à la recherche des ânesses. » Ils traversèrent la montagne d'Éphraïm, ils traversèrent le pays de Shalisha sans les trouver ; ils traversèrent le pays de Shaalim : elles n'y étaient pas ; ils traversèrent le pays de Benjamin sans les trouver. Comme ils arrivaient au pays de Souf, Saül dit au serviteur qui l'accompagnait : « Allons, retournons, de peur que mon père ne se fasse du souci pour nous et en oublie les ânesses. » L'autre lui dit : « Mais il y a justement dans cette ville un homme de Dieu. C'est un homme respecté. Tout ce qu'il dit se produit à coup sûr. Allons-y maintenant ! Peut-être nous renseignera-t-il sur le chemin que nous suivons (…) Quand Samuel aperçut Saül, le Seigneur l'avertit : « Voilà l'homme dont je t'ai parlé ; c'est lui qui exercera le pouvoir sur mon peuple. »

1 S 9, 3-6. 17

Je fais mémoire des signes de la providence que j'ai vus dans ma vie. Comment le Seigneur m'a-t-il guidé ? Comment m'a-t-il parlé ? Comment m'a-t-il fait rencontrer les bonnes personnes au bon moment ? Je rends grâce au Seigneur pour sa divine providence par laquelle il m'a guidé et éclairé.

Je décide de faire un acte de confiance en Dieu pour ma vie. Je n'ai rien à craindre car Dieu est toujours avec moi.

#18 EXERCICE

Présence de Dieu à mes côtés dans les moments d'épreuve

« Une nuit, j'ai eu un songe. J'ai rêvé que je marchais le long d'une plage, en compagnie du Seigneur. Dans le ciel apparaissaient, les unes après les autres, toutes les scènes de ma vie.
J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à chaque période de ma vie, il y avait deux paires de traces sur le sable : L'une était la mienne, l'autre était celle du Seigneur. Ainsi nous continuions à marcher, jusqu'à ce que tous les jours de ma vie aient défilé devant moi. Alors je me suis arrêté et j'ai regardé en arrière. J'ai remarqué qu'en certains endroits, il n'y avait qu'une seule paire d'empreintes, et cela correspondait exactement avec les jours les plus difficiles de ma vie, les jours de plus grande angoisse, de plus grande peur et aussi de plus grande douleur.
Je l'ai donc interrogé : « Seigneur… tu m'as dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec Toi. Mais j'ai remarqué que dans les pires moments de ma vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas. Je ne peux pas comprendre que tu m'aies laissé seul aux moments où j'avais le plus besoin de Toi. »
Et le Seigneur répondit : « Mon fils, tu m'es tellement précieux ! Je t'aime ! Je ne t'aurais jamais abandonné, pas même une seule minute ! Les jours où tu n'as vu qu'une seule trace de pas sur le sable, ces jours d'épreuves et de souffrances, c'était moi qui te portais. » *Poème brésilien*

Je relis les moments d'épreuve de ma vie. À aucun moment, le Seigneur ne m'a abandonné. Il a toujours été avec moi. Je demande à Dieu la grâce de discerner les signes de sa présence à mes côtés dans les temps difficiles. Je note comment le Seigneur m'a aidé dans les épreuves. Par sa consolation ? Sa force ? La présence d'amis à mes côtés ? Par une parole que j'ai reçue ? Par l'espérance qu'il m'a donnée ?

Je ressens de la gratitude pour le Seigneur et le remercie de m'avoir soutenu dans les épreuves.

#19 EXERCICE
Offrande de soi

Je m'offre au Père des cieux, dans la confiance et l'abandon. Je sais que quoi qu'il m'arrive, tout cela contribuera à mon bien. Je sais que le Père me donne toujours sa grâce en surabondance, de telle façon que je puisse tout traverser avec lui.

« Mon Père,
Je m'abandonne à toi,
fais de moi ce qu'il te plaira.

Quoi que tu fasses de moi,
je te remercie.

Je suis prêt à tout, j'accepte tout.
Pourvu que ta volonté
se fasse en moi, en toutes tes créatures,
je ne désire rien d'autre, mon Dieu.

Je remets mon âme entre tes mains.
Je te la donne, mon Dieu,
avec tout l'amour de mon cœur,
parce que je t'aime,
et que ce m'est un besoin d'amour
de me donner,
de me remettre entre tes mains, sans mesure,
avec une infinie confiance,
car tu es mon Père. »

Charles de Foucauld

MES NOTES PERSONNELLES

MES NOTES PERSONNELLES

MES NOTES PERSONNELLES

MES NOTES PERSONNELLES

MES NOTES PERSONNELLES

MES NOTES PERSONNELLES

Conception et mise en page emmanuelbrejon.fr • bikloz.com